GUIA COMPLETO DE BOXE – INICIANTE AO AVANÇADO

1. Fundamentos:

- Postura correta, base, movimentação e guarda.

- Footwork com passos curtos e controle de peso.

2. Ataque:

- Jab, direto, cruzado e uppercut.

- Rotação de quadril, respiração e transferência de peso.

3. Explosão:

- Técnicas de potência, exercícios (burpees, medicine ball, shadow com elástico).

4. Combos:

Iniciante:

- 1–2

- 1–1–2

Intermediário:

- 1–2–3–2

- jab corpo–jab rosto–2

Avançado:

- 1–2–duck–3–2–pivot

5. Esquiva:

- Slip, duck, roll, pullback, parry.

6. Treino Semanal:

Seg: Técnica + Combos básicos

Ter: Explosão + Saco de pancada

Qua: Defesa + Movimentação

Qui: Combos intermediários + Condicionamento

Sex: Spar leve / simulação

Sáb: Revisão + Treino físico

Dom: Descanso ativo

7. Combos Personalizados (agressivo-explosivo):

- 1–2–slip direita–2–3

- jab no corpo–passo lateral–2–3–2

- 1–2–roll esquerda–3–2–pivot